

愛情いっぱい離乳食

♪楽しくおいしく食べられるように♪



社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき認定こども園

2021年 7月 【2の1】 こんだてひょう(離乳食)

月齢	7~8ヶ月頃		9~11ヶ月頃	
摂食機能	もぐもぐ期		かみかみ期	
調理形態	舌でつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	
固さの目安	縮こし豆腐くらいの固さ		バナナくらいの固さ	
時間	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
1 (木)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 鶏レバー野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	青菜粥 (7倍粥~5倍粥) 白身魚大根おろし煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 麻婆なす風煮 (レバー入り) バナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 煮魚 (ほぐし) コロコロ野菜煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏レバー 玉ねぎ なす バナナ からし菜 白身魚 大根	胚芽米 なす 玉ねぎ 人参 豚挽肉 豚レバー バナナ 白身魚 大根 からし菜	胚芽米 なす 玉ねぎ 人参 豚挽肉 豚レバー バナナ 白身魚 大根 からし菜	胚芽米 なす 玉ねぎ 人参 豚挽肉 豚レバー バナナ 白身魚 大根 からし菜
2 (金)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (7倍粥~5倍粥) 納豆と南瓜のぼってり煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 鶏ひき肉のつみれ汁 煮りんご 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 オクラ納豆 南瓜煮 すまし汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 おくら ひきわり納豆 南瓜煮 バナナ	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 大根 りんご おくら ひきわり納豆 南瓜 わかめ	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 大根 りんご おくら ひきわり納豆 南瓜 わかめ	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 大根 りんご おくら ひきわり納豆 南瓜 わかめ
3 (土)	しらす干しと野菜のおじや つぶしバナナのヨーグルト和え 調製粉乳	ツナと野菜のおじや ほうれん草入りマッシュポテト 調製粉乳	しらす干しと野菜のおじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳	ツナと野菜のおじや ほうれん草入りマッシュポテト 調製粉乳
主な材料	胚芽米 しらす干し きゃべつ 人参 バナナ フレークグルト ツナ缶 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草	胚芽米 しらす干し きゃべつ 人参 バナナ フレークグルト ツナ缶 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草	胚芽米 しらす干し きゃべつ 人参 バナナ フレークグルト ツナ缶 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草	胚芽米 しらす干し きゃべつ 人参 バナナ フレークグルト ツナ缶 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草
5 (月)	納豆粥 (7倍粥~5倍粥) しらす干し入りマッシュポテト おろし胡瓜のスープ 調製粉乳	青菜粥 (7倍粥~5倍粥) 煮豆腐 野菜のぼってり煮 野菜スープ 調製粉乳	納豆粥 (5倍粥) 又は 軟飯 しらす干し入りじゃが芋のお焼き 煮胡瓜 すまし汁 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 ステック野菜煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ひきわり納豆 しらす干し 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 さつま芋	胚芽米 ひきわり納豆 しらす干し 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 さつま芋 ほうれん草	胚芽米 ひきわり納豆 しらす干し 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 さつま芋 ほうれん草	胚芽米 ひきわり納豆 しらす干し 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 さつま芋 ほうれん草
6 (火)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (7倍粥~5倍粥) 煮豆腐 野菜のくたくた煮 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 もずくスープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 豚ひき肉とさつま芋煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 小松菜 玉ねぎ さつま芋	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 豚ひき肉 さつま芋 玉ねぎ 小松菜	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 豚ひき肉 さつま芋 玉ねぎ 小松菜	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 絹ごし豆腐 豚ひき肉 さつま芋 玉ねぎ 小松菜
7 (水)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (7倍粥~5倍粥) 納豆野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 煮魚 (ほぐし) 南瓜煮 白菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 白菜 南瓜 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 りんご	胚芽米 まぐろ 南瓜 白菜 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 りんご	胚芽米 まぐろ 南瓜 白菜 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 りんご	胚芽米 まぐろ 南瓜 白菜 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 りんご
8 (木)	全粥 (7倍粥~5倍粥) ひよこ豆とさつま芋のマッシュ 白身魚と野菜のスープ煮 調製粉乳	青のり粥 (7倍粥~5倍粥) しらす干し大根おろし煮 みかんのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 ひよこ豆とさつま芋のマッシュ 白身魚と野菜のスープ煮 調製粉乳	青のり粥 (7倍粥~5倍粥) しらす干し大根おろし煮 みかんのヨーグルト和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 きゃべつ しらす干し 大根 みかん缶 フレーク	胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 きゃべつ しらす干し 大根 みかん缶 フレーク	胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 きゃべつ しらす干し 大根 みかん缶 フレーク	胚芽米 ひよこ豆 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 きゃべつ しらす干し 大根 みかん缶 フレーク
9 (金)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 白身魚のトマト煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	ブロッコリー粥 (7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 魚のトマト煮 バナナ 切干大根スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 鶏肉野菜煮 すまし汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 とまと 玉ねぎ バナナ ブロッコリー 鶏ささみ(挽) じゃが芋 人参	胚芽米 鮭 とまと 玉ねぎ バナナ ブロッコリー 鶏ささみ(挽) じゃが芋 人参	胚芽米 鮭 とまと 玉ねぎ バナナ 鶏もも肉(挽) じゃが芋 人参 ブロッコリー	胚芽米 鮭 とまと 玉ねぎ バナナ 鶏もも肉(挽) じゃが芋 人参 ブロッコリー
10 (土)	肉野菜うどん マッシュ南瓜 (ミク入り) 調製粉乳	ツナと野菜のおじや つぶしバナナ 調製粉乳	肉野菜うどん 南瓜の茶巾 (ミク入り) 調製粉乳	ツナと野菜のおじや バナナ 調製粉乳
主な材料	フォー 鶏ささみ(挽) ほうれん草 人参 南瓜 胚芽米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	フォー 豚ひき肉 ほうれん草 人参 南瓜 胚芽米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	フォー 豚ひき肉 ほうれん草 人参 南瓜 胚芽米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	フォー 豚ひき肉 ほうれん草 人参 南瓜 胚芽米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
12 (月)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 豆腐トマト煮 つぶしバナナ 調製粉乳	野菜そうめん 白身魚と南瓜のぼってり煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 麻婆豆腐風煮 バナナ すまし汁 調製粉乳	野菜そうめん 魚と南瓜の茶巾 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 トマト 玉ねぎ バナナ そうめん オクラ 人参 白身魚 南瓜	胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ(挽) 玉ねぎ バナナ チンゲン菜 そうめん オクラ 人参 白身魚 南瓜	胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ(挽) 玉ねぎ バナナ チンゲン菜 そうめん オクラ 人参 白身魚 南瓜	胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ(挽) 玉ねぎ バナナ チンゲン菜 そうめん オクラ 人参 白身魚 南瓜
13 (火)	全粥 (7倍粥~5倍粥) ツナと胡瓜のくたくた煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (7倍粥~5倍粥) 納豆野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 ツナと野菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 納豆入り豚挽肉のつみれ煮 ステック野菜煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ツナ缶 胡瓜 バナナ ひきわり納豆 じゃが芋 人参 山東菜	胚芽米 ツナ缶 胡瓜 バナナ ひきわり納豆 豚ひれ肉(挽) じゃが芋 人参 山東菜	胚芽米 ツナ缶 胡瓜 バナナ ひきわり納豆 豚ひれ肉(挽) じゃが芋 人参 山東菜	胚芽米 ツナ缶 胡瓜 バナナ ひきわり納豆 豚ひれ肉(挽) じゃが芋 人参 山東菜
14 (水)	全粥 (7倍粥~5倍粥) 豆腐と野菜の煮つぶし トマトスープ 調製粉乳	全粥 (7倍粥~5倍粥) 鶏レバー野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 炒り豆腐 トマトスープ すまし汁 調製粉乳	全粥 (5倍粥) 又は 軟飯 豚レバー野菜煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 白菜 トマト 玉ねぎ 鶏レバー 人参 さつま芋	胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ肉(挽) 白菜 人参 トマト 玉ねぎ 豚レバー 人参 さつま芋 もやし わか	胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ肉(挽) 白菜 人参 トマト 玉ねぎ 豚レバー 人参 さつま芋 もやし わか	胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ肉(挽) 白菜 人参 トマト 玉ねぎ 豚レバー 人参 さつま芋 もやし わか

【裏面印刷あります】

摂食機能	もくもく期		かみかみ期	
	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
15 (木)	トマト粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚大根おろし煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 納豆野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚大根おろし煮 ブロッコリーの煮浸し トマトスープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 煮りんご すまし汁
16 (金)	きゃべつ粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐のしらす干し野菜あんかけ 冬瓜スープ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐のしらす干し野菜あんかけ 冬瓜スープ
17 (土)	全粥(7倍粥~5倍粥) ツナ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚入り野菜おじや つぶしバナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 肉じゃが風煮 みそ汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚入り野菜おじや バナナ
19 (月)	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐と野菜の煮つぶし おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 炒り豆腐 煮りんご すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豚ひき肉野菜煮 煮胡瓜 野菜スープ 調製粉乳
20 (火)	胡瓜粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	納豆粥(7倍粥~5倍粥) しらす干しと野菜のくたくた煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) コロコロ野菜煮 みそ汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらす干しと野菜のやわらか煮 おろし胡瓜とりんご和え 野菜スープ 調製粉乳
21 (水)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) なすと胡瓜のクリームコーン缶サラダ 白身魚のくず汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 みかん缶 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 なすと胡瓜のクリームコーン缶サラダ 白身魚のくず汁 調製粉乳
24 (土)	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐野菜煮 バナナ 調製粉乳	ツナ野菜おじや マッシュ南瓜(ミル入り) 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 麻婆豆腐風煮 バナナ すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 マッシュ南瓜(ミル入り) 調製粉乳
26 (月)	きゃべつ粥(7倍粥~5倍粥) 鶏レバー野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) しらす干し豆腐野菜煮 つぶしバナナのヨーグルト和え 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豚レバーマッシュポテト キャベツスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらす干し豆腐野菜煮 バナナのヨーグルト和え 野菜スープ 調製粉乳
27 (火)	全粥(7倍粥~5倍粥) 煮豆腐の野菜あんかけ トマトと鶏ささみのスープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚大根おろし煮 マッシュ野菜(ミル入り) 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐の野菜あんかけ トマトと鶏ささみのスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚大根おろし煮 さつまいもと人参の茶巾(ミル入り) 野菜スープ 調製粉乳
28 (水)	青菜粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚と南瓜のぼってり煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 胡瓜とミカン和え みそ汁 調製粉乳
29 (木)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚クリーム煮 おろしりんご煮 調製粉乳	トマト粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚の野菜あんかけ 煮りんご クリームコーンスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豚ひき肉と南瓜のお焼き ブロッコリーの煮浸し 野菜スープ 調製粉乳
30 (金)	人参粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐とツナ野菜のくたくた煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) ツナトマト野菜スープ煮 おろしりんご煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐入りハンバーグ(煮込み) 根菜のやわらか煮 みそ汁 調製粉乳	納豆粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚トマト野菜スープ煮 煮りんご 調製粉乳
31 (土)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	【 職員研修のため保育15時まで 】 	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 肉じゃが風煮 胡瓜とりんご和え 野菜スープ 調製粉乳	【 職員研修のため保育15時まで 】 

★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています

★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります

・ツナ(缶)は油不使用ツナ缶



日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)			
		午前の間食 (1歳半頃～2歳)	午後の間食 (1歳半頃～5歳)	材料名	
				<あか> 血や肉をつくる <きいろ> 熱や力になる <みどり> 体の調子を整える	
1 (木)	押麦ご飯 麻婆ナス(レバー入り) スパゲティサラダ 魚野菜スープ	保育乳 シナモントーストノビ くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 豚レバー 白身魚	胚芽米 押麦 油 三温糖 スパゲティ 食パン	玉ねぎ 人参 ナス 胡瓜 大根 からし菜 パナナ
2 (金)	押麦ご飯 鶏肉と野菜の揚げ浸し 人参シリシリ みそ汁	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ きな粉	胚芽米 押麦 小麦粉 油 マカロニ 三温糖	南瓜 オクラ 人参 とうがん 青ねぎ パナナ
3 (土)	押麦ご飯 枝豆と小魚のかき揚げ 野菜のツナ和え 豚汁	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 煮干し 鶏卵 豚肉	胚芽米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 せんべい	枝豆 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう 人参 とうがん ごぼう 青ねぎ パナナ
5 (月)	ビーフカレーライス 中華胡瓜 すまし汁	保育乳 乾パン くだもの 保育乳	保育乳 牛肉	胚芽米 油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 車麩 乾パン	玉ねぎ 人参 りんご 胡瓜
6 (火)	もちきびご飯(強化米入り) 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 人参とごぼうのきんぴら もずくのみそ汁	保育乳 さつま芋のかりんとう くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖 油 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 パプリカ(黄) ブロッコリー ごぼう もずく 青ねぎ りんご
7 (水)	もちきびご飯(強化米入り) 魚のバーベキュー風 野菜の納豆和え 南瓜の天ぷら(鶏卵なし) 白菜春雨スープ	保育乳 七タそうめん お星さまの寒天ゼリー 保育乳	保育乳 白身魚 ひきわり納豆	胚芽米 強化米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 はるさめ そうめん	りんご レモン果汁 キャベツ 小松菜 人参 南瓜 青のり 白菜 きくらげ オクラ ホールコーン(缶) 青ねぎ 焼きのり 寒天
8 (木)	【お弁当会】 	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 白身魚	小麦粉 油	キャベツ 長ねぎ 青のり りんご
9 (金)	ご飯(強化米入り) 魚のムニエル 切干大根煮 青のりポテト トマトスープ	保育乳 茹でトウモロコシおかき添え くだもの 保育乳	保育乳 鮭 油揚げ 鶏肉	胚芽米 強化米 小麦粉 油 三温糖 じゃが芋 おかき	切干大根 人参 パプリカ(黄) 青のり トマト 玉ねぎ ブロッコリー スイートコーン スイカ
10 (土)	沖縄そば 南瓜サラダ くだもの	保育乳 ゆかりごはんのおにぎり (強化米入り) 保育乳	保育乳 豚肉 さつま揚げ	沖縄そば 三温糖 胚芽米 強化米	生しいたけ 青ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー パナナ

【裏面印刷あります】

暑さも本番です!

いよいよ夏も本番です。梅雨が明けると、暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて夏を過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずに!

食の豆知識

日本食はヘルシー



ヘルシーだとされる日本食。その理由として比較的脂質が少なく野菜中心の料理が多いという特徴のほか、たんぱく質を肉類に依存せず、豆類、魚介類、鶏卵などから摂取して、主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養のバランスがよくなることがあげられます。

おうちで
食育

野菜の観察

野菜の苦手な子どもも、野菜と仲よくなることで食べられるようになることもあります。例えば、買って来たトマトを、子どもと一緒にじっくり観察してみよう。トマトをよく知ることで、トマトへの抵抗感が和らぐかもしれません。観察しながら、絵を描いてみるのもいいですね。



12 (月)	もちきびご飯 豆腐と白身魚のトマト煮 もずく胡瓜 そうめん汁 くだもの	保育乳 南瓜の春巻きスティック 保育乳	保育乳 白身魚 沖縄豆腐 スキミめ	胚芽米 もちきび 油 三温糖 そうめん 春巻きの皮 黒砂糖 小麦粉	玉ねぎ トマト(缶) チンゲンサイ もずく 胡瓜 青ねぎ パナナ 南瓜
13 (火)	ご飯 大豆のつくね焼き 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	保育乳 茹でとうもろこしおかし添え くだもの 保育乳	保育乳 大豆 豚ひき肉	胚芽米 三温糖 車麩 油 マカロニ おかし	長ねぎ 青のり えんさい もやし 人参 胡瓜 さんとう菜 舞茸 スイートコーン スイカ
14 (水)	冷やし中華 大学芋 くだもの 	保育乳 レバー入り 五日チャーハンのおにぎり 保育乳	保育乳 鶏卵 豚肉 豚レバー	中華めん 三温糖 油 さつま芋 水あめ ごま 胚芽米	もやし 胡瓜 トマト わかめ スイカ 玉ねぎ 青ピーマン 人参
15 (木)	ご飯(強化米入り) 魚フライ 彩り野菜サラダ 切干大根煮 すまし汁	保育乳 かつば巻き くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 豚ひき肉	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 車麩	ブロッコリー トマト ホールコーン(缶) 切干大根 大根 刻み昆布 小松菜 胡瓜 焼きのり りんご
16 (金)	ご飯 鶏肉の甘酢煮 春雨野菜炒め 冬瓜のくずあんかけ アオサ汁 くだもの	保育乳 ふかし芋 小魚 豆乳	保育乳 鶏肉 豚肉 ほたて貝柱 沖縄豆腐 煮干し 調整豆乳	胚芽米 三温糖 はるさめ 油 さつま芋	キャベツ 人参 とうがん グリーンピース 水煮缶詰 アオサ 青ねぎ りんご
17 (土)	もちきびご飯(強化米入り) 肉じゃが 魚と夏野菜たっぷりスープ煮 くだもの	保育乳 コーンフレイクス くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 白身魚	胚芽米 強化米 もちきび じゃが芋 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ナス トマト パプリカ(赤) オクラ スイカ レーズン パナナ
19 (月)	押麦ご飯 豆腐野菜チャンプルー(ゴーヤー入り) 梓三絲 すまし汁	保育乳 手作りごませんべい くだもの 保育乳	保育乳 沖縄豆腐 豚肉 ハム	胚芽米 押麦 油 はるさめ 三温糖 小麦粉 強力粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 にがうり 胡瓜 からし菜 しめじ りんご 小麦粉 強力粉 ごま
20 (火)	もちきびご飯(強化米入り) 魚の照り焼き(大根おろし添え) ポテトサラダ オクラのおかか和え みそ汁	保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 鮭 ハム 鶏卵 なまり節	胚芽米 強化米 もちきび 油 じゃが芋 小麦粉	大根 人参 胡瓜 オクラ ナス 舞茸 にら りんご
21 (水)	もちきびご飯(強化米入り) 豚肉とモーウイの甘酢炒め 茄子とさやいんげんのおかか和え みそ汁 くだもの	保育乳 わかめと胡瓜のおにぎり 保育乳	保育乳 豚肉 油揚げ	胚芽米 強化米 もちきび 油 三温糖 じゃが芋 ごま	人参 きくらげ ナス さやいんげん みかん(缶) 胡瓜 わかめ
24 (土)	ピビンバ丼(強化米入り) 蒸し野菜サラダ 豆腐わかめスープ	保育乳 クラッカー くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 油 三温糖 ごま ソルトクラッカー	もやし 人参 小松菜 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ レーズン わかめ 青ねぎ パナナ
26 (月)	もちきびご飯) ニラレバ炒め マカロニきゃべつサラダ くだものヨーグルト和え みそ汁	保育乳 発芽玄米入り ごまひじきおにぎり 保育乳	保育乳 豚レバー プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 三温糖 油 マカロニ 発芽玄米 ごま	もやし にら キャベツ 人参 パナナ りんご もも(缶) レーズン へちま えのき茸 ほしひじき
27 (火)	押麦ご飯 沖縄風煮つけ モーウイのバイン(缶)和え すまし汁	保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 厚揚げ 豚肉 鶏卵	胚芽米 押麦 三温糖 車麩 さつま芋 小麦粉 油	大根 人参 こんぶ バイン(缶) ブロッコリー りんご
28 (水)	ゴーヤー入り五日寿司(強化米入り) ミックス野菜のかき揚げ 鶏ささみと胡瓜の和え物 すまし汁 ** お誕生会 ** 	保育乳 スイートパンプキン くだもの 保育乳	保育乳 油揚げ 鮭 鶏卵 鶏ささ身 スキミめ	胚芽米 強化米 三温糖 ごま 小麦粉 油 さつま芋	ひじき にがうり 焼きのり 冷ミックス野菜 胡瓜 みかん(缶) ほうれん草 えのき茸 南瓜 デラウェア
29 (木)	押麦ご飯(強化米入り) 魚のカレーかけ ひじき炒り煮 ブロッコリー トマト コーンスープ	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 鯖 油揚げ	胚芽米 強化米 押麦 小麦粉 油 三温糖 せんべい	玉ねぎ パプリカ(赤) ひじき 人参 ごぼう ブロッコリー トマト クリームコーン(缶) 長ねぎ ほうれん草 りんご
30 (金)	ご飯 ウズラ豆腐 湯むきトマト パパイアリチー みそ汁 くだもの	保育乳 人参サンドイッチ 保育乳	保育乳 沖縄豆腐 豚ひき肉 鶏卵 なまり節 油揚げ	胚芽米 油 食パン	グリーンピース 人参 ひじき ブロッコリー トマト パパイア にら えんさい りんご
31 (土)	もずく丼 りんごポテトサラダ 保育乳	保育乳 【家庭保育協力日】	保育乳 豚ひき肉	胚芽米 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ もずく 青ピーマン パプリカ(赤) ホールコーン(缶) りんご 胡瓜 人参

- ★ 保育乳(良質なスキミ乳調合乳)【1歳6ヶ月~2才児 午前 90ml 午後 90ml】【3歳以上児 午後 180ml】
- ★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
- ★ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。 ”愛情いっぱいのお弁当 ” よろしくお願致します。
- ★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。



日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)			
		午前の間食 午後の間食	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える
1 (木)	押麦ご飯 麻婆ナス(レバー入り) スパゲティサラダ 魚野菜スープ	調製粉乳～保育乳 シナモントーストパン くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 豚レバー 白身魚	胚芽米 押麦 油 三温糖 スパゲティ 食パン	玉ねぎ 人参 ナス 胡瓜 大根 からし菜 バナナ
2 (金)	押麦ご飯 鶏肉と野菜の揚げ浸し 人参シリシリ みそ汁	調製粉乳～保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 鶏卵 油揚げ きな粉	胚芽米 押麦 小麦粉 油 マカロニ 三温糖	南瓜 オクラ 人参 とうがん 青ねぎ バナナ
3 (土)	押麦ご飯 枝豆と小魚のかき揚げ 野菜のツナ和え 豚汁	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 煮干し 鶏卵 豚肉	胚芽米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 せんべい	枝豆 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう 人参 とうがん ごぼう 青ねぎ バナナ
5 (月)	ビーフカレーライス 中華胡瓜 すまし汁	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉	胚芽米 油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 車麩 せんべい	玉ねぎ 人参 りんご 胡瓜
6 (火)	もちきびご飯(強化米入り) 煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参とごぼうのやわらか煮 もずくのみそ汁	調製粉乳～保育乳 さつま芋のかりんとう くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖 油 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう もずく 青ねぎ りんご
7 (水)	もちきびご飯(強化米入り) 魚のバーベキュー風 野菜の納豆和え 南瓜の天ぷら(鶏卵なし) 白菜春雨スープ	調製粉乳～保育乳 七夕そうめん お星さまの寒天ゼリー 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ ひきわり納豆	胚芽米 強化米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 はるさめ そうめん	りんご レモン果汁 キャベツ 小松菜 人参 南瓜 青のり 白菜 きくらげ オクラ ホールコーン(缶) 青ねぎ 焼きのり 寒天
8 (木)	【お弁当会】 	調製粉乳～保育乳 お好み焼き くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏卵 白身魚	小麦粉 油	キャベツ 長ねぎ 青のり りんご
9 (金)	ご飯(強化米入り) 魚のムニエル 切干大根煮 青のりポテト トマトスープ	調製粉乳～保育乳 スティックトーストパン くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ 鶏肉	胚芽米 強化米 小麦粉 油 三温糖 じゃが芋 食パン	切干大根 人参 パプリカ(黄) 青のり トマト 玉ねぎ ブロッコリー スイカ
10 (土)	沖縄そば 南瓜サラダ くだもの	調製粉乳～保育乳 ゆかりごはんのおにぎり (強化米入り) 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚肉	沖縄そば 三温糖 胚芽米 強化米	生しいたけ 青ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー バナナ

【裏面印刷あります】

暑さも本番です！

いよいよ夏も本番です。梅雨が明けると、暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて夏を過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

食の豆知識

日本食はヘルシー

ヘルシーだとされる日本食。その理由として比較的脂質が少なく野菜中心の料理が多いという特徴のほか、たんぱく質を肉類に依存せず、豆類、魚介類、鶏卵などから摂取して、主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養のバランスがよくなることがあげられます。

おうちで食育

野菜の観察

野菜の苦手な子どもも、野菜と仲よくなることで食べられるようになることもあります。例えば、買ったトマトを、子どもと一緒にじっくり観察してみてもはどうでしょう。トマトをよく知ることで、トマトへの抵抗感が和らぐかもしれません。観察しながら、絵を描いてみるのもいいですね。



12 (月)	もちきびご飯 豆腐と白身魚のトマト煮 もずく胡瓜 そうめん汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 南瓜の春巻きスティック 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 沖繩豆腐 ｽｽﾞﾐﾈｲ	胚芽米 もちきび 油 三温糖 そうめん 春巻きの皮 黒砂糖 小麦粉	玉ねぎ トマト(缶) チンゲンサイ もずく 胡瓜 青ねぎ パナナ 南瓜
13 (火)	ご飯 大豆のつくね焼き 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	調製粉乳～保育乳 スティックトーストパン くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 大豆 豚ひき肉	胚芽米 三温糖 車麩 油 マカロニ 食パン	長ねぎ 青のり えんさい もやし 人参 胡瓜 さんとう菜 舞茸 スイカ
14 (水)	冷やし中華 大学芋	調製粉乳～保育乳 レバー入り 五目チャーハンのおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏卵 豚肉 豚レバー	中華めん 三温糖 油 さつま芋 水あめ ごま 胚芽米	もやし 胡瓜 トマト わかめ スイカ 玉ねぎ 青ピーマン 人参
15 (木)	ご飯(強化米入り) 魚フライ 彩り野菜サラダ 切干大根煮 すまし汁	調製粉乳～保育乳 胡瓜おにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 豚ひき肉	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 車麩	ブロッコリー トマト ホールコーン(缶) 切干大根 大根 刻み昆布 小松菜 胡瓜 もみのり りんご
16 (金)	ご飯 鶏肉の甘酢煮 春雨野菜炒め 冬瓜のくずあんかけ アオサ汁	調製粉乳～保育乳 さつま芋とりんごの茶巾 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 豚ひき肉 ぼたて貝柱 沖繩豆腐	胚芽米 三温糖 はるさめ 油 さつま芋	キャベツ 人参 とうがん グリーンピース 水煮缶詰 アオサ 青ねぎ りんご
17 (土)	もちきびご飯(強化米入り) 肉じゃが 魚と夏野菜たっぷりスープ煮 くだもの	調製粉乳～保育乳 コーンフレイクス くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 白身魚	胚芽米 強化米 もちきび じゃが芋 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ナス トマト パプリカ(赤) オクラ スイカ レーズン パナナ
19 (月)	押麦ご飯 豆腐野菜チャンプルー(ゴーヤ入り) 拌三絲 すまし汁	調製粉乳～保育乳 手作りごませんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖繩豆腐 豚肉 ハム	胚芽米 押麦 油 はるさめ 三温糖 小麦粉 強力粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ながりり 胡瓜 からし菜 しめじ りんご 小麦粉 強力粉 ごま
20 (火)	もちきびご飯(強化米入り) 魚の照り焼き(大根おろし添え) ポテトサラダ オクラのおかか和え みそ汁	調製粉乳～保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭 ハム 鶏卵 なまり節	胚芽米 強化米 もちきび 油 じゃが芋 小麦粉	大根 人参 胡瓜 オクラ ナス 舞茸 なら りんご
21 (水)	もちきびご飯(強化米入り) 豚肉とモウイの甘酢炒め 茄子とさやいんげんのおかか和え みそ汁	調製粉乳～保育乳 わかめと胡瓜のおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉	胚芽米 強化米 もちきび 油 三温糖 じゃが芋 ごま	人参 きくらげ ナス さやいんげん みかん(缶) 胡瓜 わかめ
24 (土)	ビビンバ丼(強化米入り) 蒸し野菜サラダ 豆腐わかめスープ	調製粉乳～保育乳 クラッカー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖繩豆腐	胚芽米 強化米 油 三温糖 ごま ハソルトクラッカー	もやし 人参 小松菜 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ レーズン わかめ 青ねぎ パナナ
26 (月)	もちきびご飯) ニラレバ炒め マカロニきゃべつサラダ くだものヨーグルト和え みそ汁	調製粉乳～保育乳 発芽玄米入り ごまひじきおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚レバー ブレンヨーグルト	胚芽米 もちきび 三温糖 油 マカロニ 発芽玄米 ごま	もやし なら キャベツ 人参 パナナ りんご もも(缶) レーズン へちま えのき茸 ほしひじき
27 (火)	押麦ご飯 沖繩魚煮つけ モウイのバイン(缶)和え すまし汁	調製粉乳～保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 厚揚げ 豚ひき肉 鶏卵	胚芽米 押麦 三温糖 車麩 さつま芋 小麦粉 油	大根 人参 バイン(缶) ブロッコリー りんご
28 (水)	ゴーヤ入り五目寿司(強化米入り) ミックス野菜のかき揚げ 鶏ささみと胡瓜の和え物 すまし汁 ** お誕生日会 **	調製粉乳～保育乳 スイートパンプキン くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 油揚げ 鮭 鶏卵 鶏ささみ ｽｽﾞﾐﾈｲ	胚芽米 強化米 三温糖 ごま 小麦粉 油 さつま芋	ひじき ながりり 焼きのり 冷ミックス野菜 胡瓜 みかん(缶) ほうれん草 えのき茸 南瓜 デラウェア
29 (木)	押麦ご飯(強化米入り) 魚のカレーかけ ひじき炒り煮 ブロッコリー トマト コーンスープ	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖	胚芽米 強化米 押麦 小麦粉 油 三温糖 せんべい	玉ねぎ パプリカ(赤) ひじき 人参 ブロッコリー トマト クリームコーン(缶) 長ねぎ ほうれん草 りんご
30 (金)	ご飯 ウジラ豆腐 湯むきトマト パパイヤイリチー みそ汁	調製粉乳～保育乳 人参サンドイッチ くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖繩豆腐 豚ひき肉 鶏卵 なまり節	胚芽米 油 食パン	グリーンピース 人参 ひじき ブロッコリー トマト パパイア なら えんさい りんご
31 (土)	もずく丼 りんごポテトサラダ 保育乳	調製粉乳～保育乳 【家庭保育協力日】	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉	胚芽米 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ もずく 青ピーマン パプリカ(赤) ホールコーン(缶) りんご 胡瓜 人参

☆調製粉乳又は保育乳(良質なｽｽﾞﾐﾈｲ調合乳) 午前 90ml 午後 90ml
 ☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
 ☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶし
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ

- ・柔らかい食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
- ・主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
- ・1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がだいたい摂れるようになる。
- ・食事で不足しがちなものは1日1～2回の間食(おやつ)でプラスします。

